




# プチママ 離乳食の作り方（7～8ヶ月頃）

※おかゆの作り方は「離乳食の進め方」の「成長に合わせた素材の固さ」を参照

<p style="text-align: center;"><b>10/3(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>玉葱の黄身あえ・つぶしおさつ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 卵 玉葱</p> <p>さつま芋 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【玉葱の黄身あえ】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆで、卵黄小さじ1を加えて混ぜ、十分に火を通す。</p> <p>【つぶしおさつ】 皮を取り、細かく刻んださつま芋大さじ2を軟らかくなるまでゆで、湯少々を加えながらつぶす。</p>	<p style="text-align: center;"><b>10/4(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>プレーンヨーグルト 胡瓜のペーストのせ・きざみほうれん草・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 胡瓜 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ プレーンヨーグルト</p> <p>ほうれん草 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【プレーンヨーグルト 胡瓜のペーストのせ】 皮をむき、細かく刻んだ胡瓜大さじ2を軟らかくなるまでゆでてすりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。</p> <p>【きざみほうれん草】 細かく刻んだほうれん草（葉の部分）大さじ2を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。</p>	<p style="text-align: center;"><b>10/5(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>鶏肉と人参の煮もの・やわらかミニトマト・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 若鶏コマ 人参</p> <p>ミニトマト おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【鶏肉と人参の煮もの】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。細かく刻んだ人参大さじ1強を軟らかくなるまでゆで、鶏肉を加える。</p> <p>【やわらかミニトマト】 ミニトマト1コの皮・種を取り、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱する。</p>
<p style="text-align: center;"><b>10/6(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>キャベツの白あえ風・じゃが芋のマッシュ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> キャベツ ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 豆腐</p> <p>じゃが芋 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【キャベツの白あえ風】 細かく刻んだキャベツ大さじ2を軟らかくなるまでゆで、2cm角の豆腐を加え、水分がなくなるまで更にゆで、つぶす。</p> <p>【じゃが芋のマッシュ】 細かく刻んだじゃが芋大さじ2を軟らかくなるまでゆで、つぶす。</p>	<p style="text-align: center;"><b>10/7(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>卵がゆ・サニーレタスと人参のやわらか煮</b></p>  <p><b>材料</b> 卵</p> <p>サニーレタス又葉野菜 人参 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【卵がゆ】 おかゆを作る時に卵黄小さじ1を加えて混ぜ、十分に火を通す。</p> <p>【サニーレタスと人参のやわらか煮】 細かく刻んだサニーレタス大さじ2、細かく刻んだ人参大さじ1強を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>10/8(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豆腐のおろしあえ・白菜の煮つぶし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豆腐 大根</p> <p>白菜 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【豆腐のおろしあえ】 2cm角の豆腐をつぶし、おろした大根大さじ1・1/2、片栗粉1つまみを加えてよく混ぜ、レンジで目安として500Wで約50秒加熱する。</p> <p>【白菜の煮つぶし】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2を軟らかくなるまでゆで、つぶす。</p>